Un imperativ al performanței moderne: VOLUM MARE ÎN MUNCA DE PREGĂTIRE

Succesul în marile competiții sportive este determinat și, în același timp, condiționat de buna pregătire a sportivilor, în care rigurozitatea, intensitatea și mai ales volumul muncii în antrenamente au un rol extrem de important. Fără un volum mare de muncă, fără o intensitate ridicată a lucrului efectuat de un sportiv, marea performanță nu mai poate fi abordată astăzi de nimeni.

În acest context general se înscrie și această pagină, în care ne-am propus să subliniem unele probleme din pregătirea sportivilor noștri din cîteva discipline, urmînd a reveni cu alte asemenea aspecte.



Cîștigul de centimetri la înălțime este strîns legat și de totalul kilogramelor ridicate la antrenament. De aceea, haltera a și devenit o bună prietenă a Virginiei Ioan

Foto : P. ROMOȘAN

O PROBLEMĂ ANTICIPATĂ DE ANTRENORII LOTURILOR REPREZENTATIVE, DAR NEÎNȚELEASĂ DE CEI AI SECȚIILOR DE LUPTE

Sportul luptelor a obținut de-a lungul anilor, la noi, **performanțe remarcabile care au situat mereu România în rîndul țărilor fruntașe pe plan mondial. Dar, accesul spre vîrful piramidei valorice internaționale devine din ce în ce mai dificil. Performanțele, în** diferitele **ramuri sportive, nu se** mai pot **obține cu aceeași** pregătire cu care **se realizau** cu cîțiva ani în urmă. Necesitatea sporirii volumului de muncă în cadrul antrenamentelor a devenit, astfel, evidentă pentru toți specialiștii, deci și pentru cei ce se ocupă de lupte.

„În sportul nostru — ne spunea antrenorul federal **Ion Crisnic — necesitatea sporirii volumului de antrenament am simțit-o mai de mult. Am putea spune că performanțele realizate de luptătorii români, în ultimii ani, sînt tocmai urmarea anticipării acestei noi orientări în pregătire. Este adevărat, noi am ajuns la această concluzie și ca urmare a unor modificări survenite în regulamentul F.I.L.A., care vizează dinamizarea luptei. Perfecționarea unor procedee tehnice spectaculoase, dar dificile, apreciate favorabil de arbitrajul internațional, a necesitat foarte multă muncă. Numai cu numărul orelor de pregătire care se efectuau înainte n-am fi putut realiza saltul calitativ și schimbarea manierei de luptă care au permis sportivilor noștri să se situeze în rîndul fruntașilor".**

Din discuțiile cu tehnicienii federației am aflat că necesitatea sporirii volumului de efort n-a fost înțeleasă pe deplin de toți sportivii fruntași. Unii dintre tinerii luptători, ca **Gr. Condrat, E. Cristian, I. Arapu, I. Dumitru** (la libere), au manifestat rezerve față de această nouă orientare a antrenamentului. De altfel, chiar organismul lor, neobișnuit cu asemenea mari solicitări, a avut nevoie de o perioadă de adaptare. În schimb, sportivii mai vechi, ca **V. Iorga, P. Androne, E. Panaite, L. Șimon** au intrat imediat în noul ritm de lucru. O situație asemănătoare s-a constatat și la greco-romane. Dar, ceea ce este comun ambelor stiluri este faptul că, **în mai multe secții din țară, antrenamentele se desfășoară încă la un volum scăzut, numărul de antrenamente săptămînale (și al orelor), ca și densitatea lecțiilor fiind încă sub nivelul cerințelor actuale ale sportului de performanță.** Or, federația de specialitate a transmis tuturor antrenorilor sarcini precise privind programul de pregătire a sportivilor fruntași. Și totuși, **antrenorii nu au o evidență precisă a volumului de antrenament efectuat de sportivi în secții**, fapt care produce dificultăți antrenorilor lotului atunci cînd efectuează scurte perioade de pregătire comună.

Pînă cînd vom mai aștepta unitatea de vederi și de acțiune în această privință ?

Mihai TRANCA



Doi dintre tinerii și valoroșii noștri luptători, Nicu Gingă și Ion Dulică, supravegheați de antrenorul Ion Cernea la unul dintre antrenamentele dinaintea campionatelor europene de la Madrid

Foto : S. BAKCSY

REFACEREA — COMPONENTĂ A PROCESULUI DE ANTRENAMENT

Nivelul extraordinar de dezvoltare din ultimii ani a sportului, valoarea extrem de ridicată a rezultatelor din unele discipline, concurența foarte puternică din ramurile în care performanțele nu sînt măsurate, au impus o restructurare a activității sportivului de performanță. Succesiunea clasică „antrenament-competiție", s-a îmbogățit cu un nou termen, refacerea, ciclul devenind „antrenament-competiție-refacere".

Formele pe care le îmbracă acest proces sînt numeroase, de la cele mai elementare aspecte ale refacerii fizice, începînd cu dușul, pînă la cele mai pretențioase și perfecționate forme ale refacerii psihice. Desigur, utilizarea lor este diferențiată, în funcție de poziția sportivului pe scara valorică a performanței. Trebuie să atragem atenția că tocmai la nivelul marii performanțe, numărul ridicat de antrenamente și concursuri îl poate duce pe sportiv la neglijarea refacerii — aspectul cel mai puțin controlabil din ciclul enunțat la început — efectele neîntîrziind, bineînțeles, să apară.

Am căutat să vedem cum este rezolvată — dacă putem spune așa — această problemă la unii sportivi din loturile naționale. Am solicitat opiniile antrenorului coordonator al lotului de caiac-canoe, prof. Corneliu Bîrsănescu, ale înotătoarei dinamoviste Anca Groza și ale prof. Cristian Țibără, psiholog și metodist la lotul feminin de canotaj :

PROF. C. BÎRSĂNESCU : „Pentru noi, refacerea reprezintă o componentă a procesului de antrenament. Cum se realizează ? După obișnuitul duș urmează o jumătate de oră de odihnă (obligatorie) în poziția culcat. (La fel în concursurile cu serii sau în cazul participării la mai multe probe). Apoi prin vitaminizare — cu mijloace medicale (susținătoare de efort) și prin introducerea vitaminelor în alimentație. Totul sub supravegherea medicului lotului, I. Artănescu. S-ar putea face desigur mai mult, dar sînt necesare unele măsuri care nu depind de noi".

ANCA GROZA : „Refacerea e cel puțin la fel de importantă ca și antrenamentul. Nu poți face zilnic 3—4 ore de pregătire fără a aduce organismul la indici care să permită acest efort. Camera de oxigenare de la club și masajul rezolvă în mare problema".

PROF. C. ȚIBĂRĂ : „Aspectul psihologic al refacerii capătă o deosebită importanță în sporturile în care probele de concurs se repetă la intervale apropiate. Urmărindu-se refacerea neuropsihică la nivel central, la lotul olimpic de canotaj feminin s-a introdus însușirea antrenamentului psihoton. Practicarea sistematică a acestui antrenament a contribuit la refacerea mai rapidă a potențialului psihomotric, la diminuarea contracturilor parazite și la realizarea unei mai bune stabilități emoționale".

ATLEȚII NOȘTRI DEPUN (încă) PREA PUȚIN EFORT ÎN PREGĂTIRE

Nu este un secret faptul că atletismul nostru se bazează doar pe cîteva valori certe, cu rezultate competitive pe plan internațional, deși dispune de un contingent destul de larg de tineri despre care se spune, la modul general, că sînt talentați, că au posibilități. Ce le lipsește acestora pentru a se putea împlini ca autentici performeri ?

Această întrebare am adresat-o profesorului **Dumitru Gîrleanu**, unul dintre antrenorii federali ai F.R.A. Iată, pe scurt, cîteva dintre părerile sale :

„Cu excepțiile de rigoare, atleții noștri, chiar și cei fruntași, lucrează încă foarte puțin *în comparație cu sportivii din alte țări. În mod obișnuit, în ciuda recomandărilor făcute, atleții noștri, cei mai mulți dintre ei, se mulțumesc cu antrenamente scurte (o oră și jumătate-două ore), de o intensitate medie, în care, cam de regulă, lucrează doar pentru o singură sarcină, asta în timp ce, în alte părți, atleții fruntași, în totalitate, fac antrenamente zilnice de cîte 3—4 ore, cu multiple sarcini (perfecționarea tehnicii, dezvoltarea vitezei, a forței, a rezistenței specifice etc), ponderea avînd-o lucrul specific. Deși un asemenea mod de pregătire, modern, este binecunoscut și în atletismul nostru, dintr-o concepție greșită, dintr-un conservatorism la fel de greșit, din comoditate, persistă încă lucrul ușor și rezultatele se văd.* Mi se pare de neînțeles faptul că, în urma diferitelor schimburi de experiență care au fost organizate pentru antrenorii noștri, în țară și peste hotare, unii dintre specialiștii români se arată convinși de necesitatea sporirii volumului, intensității, a calității pregătirii și totuși, în practică, aplică foarte puțin din constatările proprii !

În prezent, la modul general, consider că grupa alergătorilor de semifond și fond desfășoară o pregătire care se înscrie la nivelul cerințelor, ca și Virginia Ioan, Argentina Menis, Eva Zörgő, Dorina Cătineanu și Maria Ionescu, Olimpia Cataramă și Florența Ionescu etc. Ca fost săritor cu prăjina, îmi dau cel mai bine seama că a face 6—7 antrenamente scurte (90—120 minute), cum execută Ligor, Anton, Voicu este extrem de puțin. Și exemple de atleți a căror pregătire este așa, cam de mîntuială, există încă, din păcate, foarte multe.

Din cercetările făcute la antrenamente am constatat că se lucrează nu numai puțin, dar și în grabă, la „inspirație", fără exigența cuvenită pentru realizarea obiectivelor stabilite atletismului nostru pentru „europenele" de la Roma și J. O. din 1976. Or, dacă antrenorii, în primul rînd, și atleții nu înțeleg să-și modifice total optica privind pregătirea pentru marea performanță, va fi imposibil să se depășească stadiul de dezvoltare actual care, cum s-a mai spus și cu alte prilejuri, este nesatisfăcător !"

Față de această situație, credem că este de datoria biroului F.R.A., a conducerilor de cluburi să intervină cu hotărîre și să acționeze ferm, sancționînd sau renunțînd pur și simplu la acei antrenori și atleți care nu înțeleg să-și îndeplinească sarcinile și să desfășoare o muncă de pregătire la parametrii internaționali. Mediocritatea în care plutesc mulți, foarte mulți atleți nu poate fi îndepărtată decît prin muncă, dar printr-o muncă la nivelul aceleia pe care o desfășoară atleții cei mai buni pe plan internațional, cu care ai noștri își vor măsura forțele în viitoarele competiții. Altfel, se irosesc în van și timp, și bani și energii...

Romeo VILARA

LA TIMIȘOARA, ÎN SECȚIILE DE JOCURI SPORTIVE
SE EXTINDE PREOCUPAREA PENTRU O INSTRUIRE SUPERIOARĂ

Un scurt bilanț al activității jocurilor sportive în Timișoara ne dovedește că tradiția acestui vechi și puternic centru se menține la nivelul cel mai înalt, cu rezultate (locuri fruntașe în campionatele țării) și promovarea a numeroase elemente în loturile republicane de seniori și de juniori) care îi onorează pe antrenorii din localitate. Marea performanță în handbal, baschet, volei, rugby, de pildă, se bazează îndeosebi pe studenții și elevii sportivi care, deși au de făcut față multiplelor probleme școlare, găsesc răgazul necesar pentru a se dedica sportului de performanță, uneori cu succese de prestigiu. Desigur, însă, pentru a atinge cotele cele mai înalte, sportivii din rîndul tineretului studios trebuie să facă față unui volum de antrenament din ce în ce mai mare, în concordanță cu exigențele mereu sporite, reclamate de confruntările internaționale.

În acest sens, am reținut precizarea pe care ne-a făcut-o conf. univ. **Petru Stanciu**, rectorul Universității, un cunoscut susținător al sportului : **„Nu putem trece cu vederea faptul că, în pregătirea lor, pentru jocurile sportive, unii studenți au greutăți obiective determinate de apartenența lor la facultăți diferite, cu programe deosebite. Dar, acolo unde există totală dăruire din partea antrenorilor, aceste greutăți sînt depășite. Mă gîndesc, de exemplu, la handbal, unde antrenorul Constantin Lache pregătește fizic și tehnic grupuri restrînse (în funcție de timpul liber al jucătoarelor), iar întregului colectiv îi rezervă un număr mai mic de antrenamente, pentru omogenizare."**

Într-adevăr, datorită preocupării antrenorului emerit Constantin Lache echipa feminină Universitatea realizează un volum ridicat de antrenamente, ajungînd ca — în funcție de posibilități — să efectueze pe perioade destul de îndelungate cîte două ședințe de antrenament pe zi, fapt care se reflectă în comportarea din campionatul țării, precum și în numărul mare de sportive oferite loturilor reprezentative (printre acestea, Elisabeta Ionescu, Terezia Popa Niculina Iordache, Iolanda Rigo, Hilda Hrivniak). De altfel, tendința de a asigura un volum mare de muncă este una din caracteristicile handbalului timișorean putînd fi observată, de altfel, și la divizionara A masculină Politehnica, precum și în eșaloanele care asigură schimbul de mîine, adică formațiile Liceului nr. 4 cu program de educație fizică și ale Școlii sportive.

Pornind de la exemplul handbalului și dorind îmbunătățirea substanțială a rezultatelor lor, alte unități cu echipe de performanță urmăresc acum creșterea volumului de pregătire. Antrenoarea formației de baschet Universitatea, **Ruxandra Wittmann**, s-a și angajat ca pentru sezonul viitor jucătoarele sale să aibă o bază de pregătire mult mai solidă decît pînă acum și pentru aceasta lotul va efectua (în timpul vacanței de vară, într-o perioadă de aproximativ o lună) chiar cîte trei antrenamente pe zi, antrenamente în cursul cărora se va insista asupra îmbunătățirii pregătirii fizice generale și specifice, corectării și completării tehnicii individuale. Ar fi de dorit ca tot așa să procedeze și echipa seniorilor de la Universitatea care depășind cele patru antrenamente săptămînale efectuate pînă acum, poate candida la primele două poziții ale clasamentului.

Preocupări pentru îmbunătățirea procesului de instruire se constată și în rîndul tehnicienilor echipelor de volei. **„Volumul pregătirilor este în momentul de față insuficient în comparație cu ceea ce se cere de la un sportiv care dorește să se afirme în arena internațională"**, ne spunea **Gheorghe Bodescu**, antrenorul echipei masculine Politehnica. „Va trebui să asigurăm o mai bună concordanță între activitatea de studiu și cea sportivă, astfel încît să putem efectua un număr sporit de antrenamente. Aceasta presupune o mai riguroasă organizare a timpului liber al voleibaliștilor". Aceeași opinie o împărtășește și antrenorul **Gheorghe Horhat**, unul dintre cei mai sîrguincioși șlefuitori ai tinerelor talente, care se ocupă de juniorii de la Școala sportivă. El este de părere că mărind volumul pregătirii cu cel puțin patru ore pe săptămînă, sportivii juniori **pot realiza un salt valoric eficient.**

Problema ni se pare mai acută la formația feminină a Universității, ale cărei rezultate mediocre față de valoarea lotului exprimă nu numai insuficienta cantitate de muncă, ci pune sub semnul întrebării și calitatea pregătirii. La această situație credem că concură și lipsa unei conlucrări eficiente între antrenorul divizionarei A și cei ai Școlii sportive din care cauză, în ultima vreme, nu au mai fost promovate elemente localnice în echipa Universitatea

În antiteză, rugbyștii de la Universitatea, antrenați de **Mitică Antonescu** găsesc în secția recent înființată a Școlii sportive un sprijin consistent. „**Voi crește o echipă cu puține nume sonore, dar cu oameni dispuși să facă totul pentru a deveni personalități ale acestui sport**", ne-a declarat antrenorul Antonescu. „Acest campionat îl folosim pentru regruparea forțelor, pentru umplerea golurilor lăsate de cei 10 jucători de bază plecați în ultimii doi ani". Rîvna manifestată la unul din antrenamentele la care am asistat este o făgăduință că angajamentul va fi îndeplinit. Conștienți că numai în felul acesta își vor realiza țelul — recucerirea titlului de campioni ai României — rugbyștii de la Universitatea privesc cu deplină seriozitate pregătirile și participă cu toată convingerea la ele, deși volumul și intensitatea acestora se ridică la un nivel înalt și le solicită eforturi deosebite.

Dacă în rîndul echipelor studențești se constată realizări demne de remarcat și — în general — preocupări pentru îmbunătățirea permanentă a procesului de instruire (în special sub aspectul sporirii volumului de antrenament), la celelalte unități (Constructorul, Voința, U.M.T.) rezultatele, mai mult decît modeste, obținute în campionatele țării demonstrează că aici nu se lucrează la nivelul cerințelor și — drept urmare — aportul lor este nesemnificativ, în unele cazuri inexistent în ansamblul preocupărilor pentru progresul valoric al jocurilor sportive în Timișoara.

D. STĂNCULESCU
A. BREBEANU